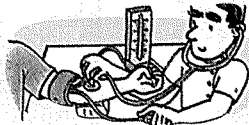


● 치매(癡呆)의 예방은 고혈압 추방부터 ●

치매 중에서 가장 많은 것이, 고혈압을 원인으로 해서 일어나는 뇌혈관성 치매이다.
고혈압을 예방하는 것이 곧 치매를 예방하는 것이다.

* 고혈압이란 *

심장에서 방출되는 혈액의 압력이 비정상적으로 높은 상태를 고혈압이라 한다. 혈압을 정상적으로 조절하는 것이 고혈압을 예방하는 방법이다.



자신의 평상시 혈압을 알아두는 것이 좋다.

최대혈압	160이상	고혈압	
	160미만 140이상	경계역고혈압	
	140미만	정상혈압	
구분	90미만	90이상 95미만	95이상
	최소혈압		

